

**SPA FOR THE SOUL... Un Corso di Benessere per l'Anima.....**

**"Bisogna obbedire al movimento come i rami degli alberi fanno col vento e a partire da li saremo liberi."  
GLORIA DINZEL (El Tango una danza, Mi Tango)**

**"L'Anima che si fa movimento è Danza."  
(Maria Fux)**

**Non danziamo i passi.... Ma i pensieri che li generano..... (d.p.)**

**Be a Spa for your Soul / Sii per la tua Anima come un Centro Benessere...!  
CON: Roberto di Polito, Vito Voci, Silvia Fontana, Pamela Damia... and more!!**

**E' con grande gioia che vi annuncio la nascita del nuovo percorso 2013/2014 : LA SPA PER L'ANIMA, Percorso di Benessere ed espressione corporea in armonia con i Cicli della Natura (in collaborazione con l'Associazione Donne In Cammino /Comunità di Terra Madre).**

**Rivolto a Donne ed Uomini, di ogni provenienza e cultura, oltre che a professionisti, managers, terapeuti, artisti e ballerini, è un gruppo di Benessere per l'Anima, dove l'interiorità si sperimenta come una "vacanza interiore quotidiana" cui attingere al bisogno per contrastare gli effetti dello stress da lavoro. Vogliamo anche creare insieme un'esperienza che consenta all'Anima di esprimersi dato che per essa non poterlo fare è una sofferenza, una costrizione, che solo poi viene percepita nel corpo sotto forma di tensione fisica ed emozionale altresì detto "stress psicofisico", e che rappresenta il sub-strato di altri disturbi. Il principio di base è che il corpo e' uno strumento straordinario, che bisogna conoscere amare e proteggere, ma anche liberare attraverso il movimento interiore. Pertanto questo è un gruppo che allarga a tutti (belli e brutti, competenti o meno!) il diritto all' esultanza e alla gioia e all'avere sia un "corpo desiderante capace di vibrare" che un corpo ca / pace ....di godere della pace di cui siamo fatti, al di là della nostra storia e dei "copioni" degli altri.**

**E' un percorso di espressione corporea alla scoperta della spontaneità e delle richieste dell'Anima per conoscerne il Ritmo, il Tamburo interno. Utilizzeremo per questo tecniche artistiche integrate a tecniche di psico-educazione olistica dell'individuo sviluppate da Donatella Ponterio in oltre 25 anni di esperienza di gruppo.**

**E naturalmente non può non essere anche un corso intensivo sugli abbracci: da quelli dentro di noi nelle cellule interconnesse tra loro sin dall'abbraccio intrauterino), e quelli fuori di noi ( con esperienze di Tango-danza terapeutico, e tecniche di de-meccanizzazione ed improvvisazione Anima&Tango per il recupero della sensibilità alla musica ed al suono.**

**Il percorso consiste in 11 incontri mensili di circa 2 ore prenotabili anche di volta in volta separatamente e che includono alcuni incontri in acqua calda tramite l'ingresso aggiuntivo in una SPA convenzionata ad un prezzo molto speciale.**

**Il percorso in acqua calda sarà prenotabile anche separatamente in gruppi da 6/10 o in coppia, anche per chi non farà il percorso di espressione corporea. Chi ha già sperimentato i laboratori di Anima&Tango in acqua calda sa che l'elemento acqua unito agli abbracci ha effetti profondamente rilassanti ed anti stress...provare per credere e... soprattutto... provate a ballare "dopo" !!**

**Saranno organizzati altri incontri facoltativi nell'arco dell'anno con docenti esterni (meditazioni, seminari, proiezioni cinematografiche, lezioni di danza e cene culturali a tema), il cui calendario verrà di volta in volta aggiornato.**

**Il luogo residenziale principale è l'Agriturismo Borgo Piazza (sulla statale 106 a 2 km da Catanzaro Lido sito in una vasta tenuta naturale e dotato di piscina esterna ([www.borgopiazza.it](http://www.borgopiazza.it))).**

**La SPA dotata di acqua calda e percorso benessere che verrà integrato con quello dell'Anima è situata presso l'Hotel Paradiso sempre a Catanzaro Lido, che è abbastanza grande da contenere più di 10 persone per volta nei locali interamente a noi riservati di volta in volta. Sono previsti e prenotabili anche percorsi individuali e di coppia.**

**LE PRENOTAZIONI SONO APERTE - Per i dettagli contattare la conduttrice  
Donatella Ponterio - Psicologa - [donaponterio@gmail.com](mailto:donaponterio@gmail.com) - [www.donneincammino.it](http://www.donneincammino.it)  
Tel . 346/5833377 .**

**E' necessario preannunciare la propria presenza ai gruppi per organizzare meglio l'accoglienza. Venite con abbigliamento comodo e caldo, materassino, plaid e cuscino e calzettoni; blocco per appunti da dedicare al percorso e per le esperienze in acqua il costume da bagno e la cuffia.**

**Vi aspettiamo.....Perché ognuno di noi attraverso l'altro incontra se stesso e quindi.....  
Sarete tutti e tutte Benvenuti e Benvenute !!**